

OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSILKACH :

1.GLUTEN; 2. JAJA; 3. RYBY; 4. SKORUPIAKI, 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. ORZECHY; 7. SOJA; 8. MELKO; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. LUBIN; 13. MIĘCZAKI; 14. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY.

<b>DATA</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ZUPA</b>	<b>DRUGIE DANIE</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
<b>Poniedziałek</b> <i>13.11.2017r</i>	<b>Pieczywo razowe (30g)</b> <b>Pieczony schab w ziołach (30g)</b> <b>Masło (3g)</b> <b>Pomidor/papryka kolorowa (30g)</b> <b>Herbata z cytryną/kawa inka na mleku (200ml)</b>	<b>Zupa grochowa z ziemniakami (280g)</b>	<b>Pierogi z serem i polewą jogurtowo-truskawkową (270g)</b> <b>Woda z miętą i cytryną (200ml)</b>	<b>Grahamka z serem żółtym gouda i papryką (85g)</b>
<b>Alergeny:</b> <b>8,9,1,2</b>				
<b>Wtorek</b> <i>14.11.2017r.</i>	<b>Płatki owsiane na mleku (220g)</b> <b>Pieczywo pełnoziarniste (30g)</b> <b>Masło (3g)</b> <b>Pasta jajeczna (45g)</b> <b>Polędwica drobiowa(30g)</b> <b>Pomidor (20g)</b> <b>Ogórek zielony (15g)</b> <b>Herbata z dzikiej róży (200ml)</b>	<b>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki (280ml)</b>	<b>Kotlet mielony w panierce (90g)</b> <b>Ziemniaki (150g)</b> <b>Buraczki zasmażane (150g)</b> <b>Kompot owocowy (200ml)</b>	<b>Jogurt z owocami leśnymi ( jogurt naturalny, owoce ) (200ml)</b> <b>Krażki ryżowe (20g)</b>
<b>Alergeny: 1,8,9</b>				
<b>Środa</b> <i>15.11.2017r.</i>	<b>Pieczywo razowe (30g)</b> <b>Szynka wiejska (30g)</b> <b>Kielki słonecznika (6g)</b> <b>Papryka kolorowa (20g)</b> <b>Herbata owocowa/kawa inka na mleku (200ml)</b>	<b>Zupa dyniowa (280g)</b>	<b>Kociołek smakosza (indyk, cukinia, papryka, pomidory, ziola) (120g)</b> <b>Kasza gryczana (150g)</b> <b>Ogórek kiszony (100g)</b> <b>Kompot porzeczkowy (200ml)</b>	<b>Mandarynki</b>
<b>Alergeny:</b> <b>1,8,9,2</b>				
<b>Czwartek</b> <i>16.11.2017r.</i>	<b>Pieczywo pełnoziarniste (30g)</b> <b>Parówki drobiowe pow.70% mięsa (50g)</b>	<b>Zupa rosółek ABC (280g)</b>	<b>Pieczony udziec kurczaka (100g)</b> <b>Ziemniaki (150g)</b>	<b>Ciasto cytrynowe (120g)</b>

OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSILKACH :

1.GLUTEN; 2. JAJA; 3. RYBY; 4. SKORUPIAKI, 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. ORZECHY; 7. SOJA; 8. MELKO; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. LUBIN; 13. MIĘCZAKI; 14. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY.

<p><b>Alergeny:</b> <b>1,2,8,9</b></p>	<p>Pomidor (20g) Ogórek zielony (10g) Kielki lucerny (5g) Herbata z miodem i cytryną/kakao na mleku (200ml)</p>		<p>Salata lodowa z jogurtem (150g) Woda z miętą i cytryną (200ml)</p>	
<p><b>Piątek</b> <b>17.2017r.</b></p> <p><b>Alergeny:</b> <b>1,2,8,9</b></p>	<p>Pieczywo pszenne/pełnoziarniste (30g) Twarożek waniliowy (40g) Powidła śliwkowe (10g) Ser żółty (30g) Salata masłowa (10g) Papryka czerwona (20g) Herbata z imbirem (200ml)</p>	<p>Barszcz czerwony ziemniakami (280g)</p>	<p>Łazanki z kapusta kwaszoną i szynką (260g) Kompot wielowocowy (200ml)</p>	<p>Buleczka maślana (70g)</p>

Smacznego 😊

Centrum dietetyczne  
NATURHOUSE  
Warszawa - Tarchomin  
ul. Świsłowska 58 lok. 4  
03-144 Warszawa  
tel. 733 579 888  
warszawa.tarchomin@naturhouse-dietka.pl

  
NATURHOUSE  
Kierunkowo żywnościowa

*Olga* *Olga*